

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-7>

УДК 159.98

**Плескач Богдан Вадимович<sup>1</sup>**кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології  
*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка***Репетій Світлана Тимофіївна<sup>2</sup>**кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології  
*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка***Компанець Єгор Тарасович<sup>3</sup>**

студент

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка*

## ОСОБИСТІТЬ ПСИХОЛОГА-ПОЧАТКІВЦЯ: ВИВЧЕННЯ ТРИВОГИ ПОВ'ЯЗАНОЇ З ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

**Анотація.** Тривожність у психолога-консультанта може призводити до ряду негативних наслідків. Тому, при навчанні майбутніх психологів необхідно враховувати причини можливої професійної тривожності, навчати конструктивному використанню професійної тривоги. Методами дослідження були: анкета для вивчення причин тривожності; модифікований для дослідницьких цілей Опитувальник змагальної тривоги (CSAI-2); Шкала особистісної та ситуативної тривоги Спілбергера (STAI); Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Обстежено 40 психологів-початківців. Встановлено, що наступні фактори пов'язані з високою тривогою: відсутній досвід практичної роботи; відчуття недостатності теоретичних знань; відчуття неготовності працювати з клієнтами та невідповідності професійним стандартам; недостатня підтримка з боку колег; ознаки недостатньої професійності (клієнти невдоволені рекомендаціями, зауваження колег засмучують).

**Ключові слова:** психолог-початківець, тривога, тривожність, тривожність перед консультацією, причини професійної тривожності.

**Bohdan Pleskach**Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer of the Department of Practical Psychology  
*Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko***Svetlana Repetiy**Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology  
*Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko***Yehor Kompanets**

Student

*Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko*

## THE PERSONALITY OF A NOVICE PSYCHOLOGIST: A STUDY OF ANXIETY WHICH IS RELATED TO PROFESSIONAL WORK

**Summary.** The research presented in the article examines the causes of anxiety related to professional activity among novice psychologists. Analysis of the literature shows that anxiety in a consultant psychologist can lead to many negative consequences, such as fatigue, sleep disturbances, aggressiveness, disruption of relations with colleagues, professional maladjustment, and psychological regression during counseling, which leads to loss of contact with the client, etc. Anxiety can also have another, more positive aspect: a specialist can use low-level anxiety for professional self-improvement. Therefore, when training future psychologists, it is necessary to take into account the reasons that may cause professional anxiety in the future, to promote the acquisition of the professional experience needed for young specialists to feel more competent, to teach the constructive use of professional anxiety. To study the causes of anxiety, we developed a questionnaire. The Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2) was modified to diagnose novice psychologists' anxiety before the upcoming consultation with the client. The Spielberger State-trait Anxiety Inventory (STAI) and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) were also used to assess anxiety. The research sample consisted of 40 novice psychologists. The CSAI-2 (modified for research purposes) has been shown to have satisfactory internal consistency and criterion validity in the examined sample. In the study, it was found that high anxiety and worry are associated with a lack of practical work experience; perception of their theoretical knowledge as insufficient for professional activity; assessment of self-preparedness to work as not enough; and assessment of self as not corresponding with professional standards. Higher anxiety in novice psychologists is also associated with a feeling of insufficient support from colleagues, with signs of imperfect professional activity (clients report dissatisfaction with recommendations, colleagues' remarks are upsetting, and discussing the case causes intense negative emotions). Also, reverse processes are observed – low anxiety is associated with probable errors at work.

**Keywords:** novice psychologist, anxiety, anxiety, anxiety before consultation, causes of professional anxiety.

<sup>1</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2215-6810><sup>2</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6946-0142><sup>3</sup> ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0839-7794>

**Постановка проблеми.** Сучасні програми підготовки психологів у вищих навчальних закладах використовують компетентнісний підхід, який вимагає формування здатності використовувати теоретичні знання в практичній діяльності, передбачає набуття як теоретичних знань так і практичних навичок. Проте, студенти, які навчаються на останніх курсах та випускники психологічних факультетів не завжди готові виступити в професійній ролі психолога-консультанта. Одна з причин такої неготовності може мати психологічний характер та полягати у високій тривозі психолога-початківця перед початком практичної діяльності. Також, тривога та тривожність у вже практикуючого психолога-початківця може бути фактором професійної дезадаптації [7, с. 2].

Тривогу визначають як емоційний стан, який сигналізує про небезпеку (зовнішню або внутрішню), спонукає до пошуку та ідентифікації загрози [8, с. 550]. Стан тривоги порушує гомеостаз психічної активності та дезорганізує цілеспрямовану поведінку. Тому, особистість намагається знизити рівень тривожності шляхом застосування усвідомлюваних стратегій або неусвідомлюваних механізмів психологічного захисту. Одним з найбільш поширених механізмів захисту від тривожності є уникання ситуацій, які викликають цей стан. Тому, тривога у психологів-початківців та тривожність (як схильність до переживання тривоги) можуть бути однією з причин уникнення ситуацій пов'язаних з виконанням професійної ролі.

Тривожність може викликати і низку інших негативних наслідків в діяльності психологів-початківців: поява втоми; погіршення самопочуття; порушення сну; зниження мотивації до діяльності; поява аутоагресивних проявів; агресивності; неприйняття себе; погіршення пам'яті та уваги; поява образливості, підозрливості, скептицизму; виникнення конфліктності, погіршення соціальної взаємодії; у деяких осіб – виникнення невпевненості в собі, поступливості, залежності від інших [7, с. 10].

Отже, тривога та тривожність у психологів-початківців зазвичай має дезадаптивну функцію. Але, в деяких випадках, тривога може виконувати функцію активації, сприяти мобілізації, за умови якщо вона спрямована на конкретну діяльність [7; 3].

Проте, причини, які лежать в основі виникнення тривожності у психологів-початківців – залишаються мало дослідженими.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тривога у психологів-початківців може бути зумовлена певною внутрішньою схильністю (особистісна тривожність), так і – усвідомленням можливих труднощів в процесі психологічного консультування, відповідальності за клієнта.

Згідно О. Заець, А. Шаюк тривога у студентів-психологів може бути пов'язана з неадекватним уявленням про себе, завищеним рівнем домагань, міжособистісними взаєминами, попереднім досвідом невдач, здатністю до прийняття рішень, ставленням до професії [2, с. 52].

В. Zielińska вважає, що однією з основних причин тривожності у початківця є страх своєї некомпетентності [11, с. 86]. Підкреслюється,

що страх некомпетентності жодним чином не пов'язаний з реальною готовністю працювати, пов'язаний із зневірою у власних силах. Страх некомпетентності, який виникає в ситуації консультування, може негативно впливати на роботу: викликає регресію психолога, заглиблення у внутрішні переживання. Через вплив страху може втрачатися контакт з клієнтом.

Ще одним чинником тривоги є надвисокі стандарти, які пред'являють психотерапевти (психологи) до своєї роботи [2; 11, с. 88]. Малопомітні покращення у клієнта можуть викликати тривогу та зневіру в своїх здібностях у психолога-початківця, який має завищені стандарти роботи [11, с. 88].

Отримання супервізії чи інтервізії – також може бути джерелом тривоги [11, с. 90]. Так, супервізор не лише надає підтримку та ділиться власним досвідом, але і вказує на недоліки в роботі, що може сприйматись як особистісна критика та джерело тривожності.

До інших аспектів, які можуть бути чинниками додаткового стресу у психотерапевтів-початківців (і, на нашу думку, у психологів) можна віднести: труднощі у поводженні з контрперенесенням; надмірне захоплення стосунками з клієнтами, що негативно впливає на стосунки з друзями та близькими (складності диференціювати професійні та особистісні аспекти «Я», ролі); складності у виборі та застосуванні конкретних терапевтичних методик; робота з клієнтами більш старшого віку; складності при роботі з нестандартними ситуаціями в консультуванні [11].

До перелічених причин труднощів у психологів-початківців можна додати наступні, вказані М. Pereira та S. Rekha: надмірна самокритичність; виникнення (під час психологічної консультації) ситуації коли «не зрозуміло, що робити»; помилки (такі як робота з вербально-сформульованою проблемою при ігноруванні інших проявів неблагополуччя; надмірне захоплення психотехніками, що завдає шкоди клієнту; неможливість розрізнити патологічні порушення та здоров'я, надання клієнту порад як вчинити тощо); відсутність досвіду застосування професійних навичок; надмірне бажання допомогти; потреба подобатись клієнту, виконання всіх вимог клієнта та занадто висока турбота про нього; сильне емоційне залучення в процес психологічної допомоги та висока особистісна вразливість; схильність брати на себе всю відповідальність за процес консультування [10, с. 66].

Вітчизняні автори виділяють труднощі у психологів-початківців, які призводять до невдачі у консультативній роботі та можуть підірвати впевненість психолога у собі, підвищувати тривожність [1]. Так, у роботі консультанта-початківця часто зустрічаються такі помилки: настрій психолога перешкоджає створенню довірчих стосунків; робота починається без достатнього розуміння причини та умов виникнення проблеми; ригідне дотримання першої гіпотези про причини проблеми, ігнорування інформації яка їй суперечить; скарги, думки та пояснення клієнта психолог не достатньо слухає чи розуміє; при проведенні роботи мотивація клієнта не враховується [1, с. 183].

В дослідженні О. О. Халік виявлено, ряд факторів асоційованих з тривогою та тривожністю починаючих психологів: тривожність у шкільних психологів-початківців пов'язана з усвідомленням відповідальності перед дітьми, страхом помилкових рішень, розходженням між власним баченням завдань роботи з позицією адміністрації школи; тривожність у студентів-психологів (які працюють за спеціальністю) пов'язана з суміщенням навчання та роботи, тривожність вища серед студентів, які здобувають подвійну освіту, тривожність більш висока у осіб, які здобувають першу освіту [7].

Однією із причин, що викликає стан тривоги у психологів-початківців – недостатня віра у себе як професіонала.

У філософії та педагогіці віра розглядається як засіб творчого підходу до власної життєдіяльності, як стан духу.

У психології віра розглядається як ідеалізація свідомості. Вона занурена у глибину людської психіки і є частиною процесу досягнення мети. Так, якщо метою психолога-початківця є досягнення досконалості в обраній професії, то віра у досягнення даної мети допоможе майбутнім фахівцям відповідним чином будувати свою професійну діяльність [6].

Підсумовуючи означене, можна констатувати, що причинами тривоги та тривожності у психолога-початківця можуть бути: сумніви та недостатня віра у власну компетентність і готовність працювати; відсутність професійного досвіду; протиріччя з роботодавцем з приводу роботи та відсутність достатньої професійної підтримки. Усвідомлення високої відповідальності за якість роботи, робочих помилок – також, можуть бути причиною тривоги. Проблема тривоги та тривожності є актуальною, стосується аспектів, які доречно враховувати в навчальному процесі при підготовці фахівців-психологів. Проте, вивчення причини тривоги у психологів-початківців були предметом лише поодиноких досліджень вітчизняних науковців.

**Мета статті:** підготувати діагностичний інструментарій для дослідження причин тривожності у психологів-початківців, вивчити залежність тривоги та тривожності у психологів-початківців від ряду факторів (причин).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Пошук в науковій літературі стандартизованих методів дослідження причин тривожності у такої конкретної професійної групи, як психологи-початківці не дав задовільних результатів. Зазвичай для цих цілей використовувалось інтерв'ю, як в дослідженні М. Pereira та S. Rekha [10, с. 68]. Також, нами не було знайдено методів для діагностики професійної тривоги у психологів, діагностики тривожності безпосередньо перед проведенням консультації. Тому, пер-

шим етапом дослідження була розробка анкети для вивчення причин тривожності та адаптація шкали для діагностики тривожності перед консультуванням.

На основі узагальнення представлених в літературі причин тривожності нами була розроблена анкета [5]. В анкеті були враховані можливі причини тривожності, особливості само-оцінювання професійної діяльності та готовності до практичної роботи. Також, для оцінки тривожності перед консультуванням нами було вирішено адаптувати Опитувальник змагальної тривоги (CSAI-2), призначений для діагностики хвилювання у спортсменів перед змаганнями [9, с. 117; 4].

Іншими методами дослідження були: Шкала особистісної та ситуативної тривоги Спілберге-ра (STAI), Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

*Вибірку дослідження* склали 40 психологів-початківців: старших курсів факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та випускники цього факультету (до двох років, після отримання диплому).

Надійність та валідність модифікованої версії CSAI-2 перевірялась за допомогою обчислення коефіцієнту альфа Кронбаха (узгодженості питань у шкалі) та вивчення кореляцій з методиками, які також спрямовані на діагностику тривоги (STAI та HADS). В табл. 1 представлені дані про надійність Модифікованого, для діагностики тривожності перед наданням психологічної консультації, опитувальника змагальної тривоги (CSAI-2).

З табл. 1 видно, що значення статистики альфа Кронбаха у всіх трьох шкалах CSAI-2 відповідає рекомендованому рівню (більше 0,7). Це означає, що відповіді на питання шкал узгоджені і це може свідчити що відповіді зумовлені певною рисою, на вимірювання якої спрямована шкала.

Результати кореляції модифікованої методики CSAI-2 з іншими шкалами тривоги представлені в табл. 2.

З табл. 2 видно, шкали Модифікованої методики CSAI-2 статистично-достовірно корелюють з іншими методиками, спрямованими на діагностику тривожності: особистісну, ситуативну та тривожність як симптом можливого розладу. Зокрема, шкали Когнітивна та Соматична тривожність позитивно корелюють з особистісною та ситуативною тривожністю, симптомами тривоги за відповідною шкалою HADS та не корелюють з шкалою депресії HADS. Це підтверджує валідність шкал Когнітивної та Соматичної тривожності для діагностики тривожності. Відсутність кореляцій з шкалою Депресії HADS доводить високу специфічність зазначених шкал для діагностики тривожності.

Таблиця 1

Внутрішня узгодженість шкал модифікованої методики CSAI

Показник надійності, внутрішньої узгодженості	Шкали методики CSAI-2		
	Когнітивна тривожність	Соматична тривожність	Впевненість у собі
Статистика альфа Кронбаха	0,794	0,781	0,791

Джерело: розроблено авторами



**Достовірні кореляції між шкалами модифікованої методики CSAI-2 та методиками Спілбергера та HADS.**

Методики	Особистісна тривога	Ситуаційна тривога	Тривога HADS	Депресія HADS
Когнітивна тривожність	R = 0,458; p < 0,01	R = 0,413; p < 0,01	R = 0,370; p < 0,05	
Соматична тривожність	R = 0,617; p < 0,01	R = 0,642; p < 0,01	R = 0,471; p < 0,01	
Впевненість у собі	R = - 0,490; p < 0,01	R = - 0,464; p < 0,01	R = - 0,501; p < 0,01	R = - 0,337; p < 0,05

*Джерело: розроблено авторами*

Шкала Впевненість в собі – обернено пропорційно корелює з усіма шкалами методик Спілбергера та Госпітальної шкали тривоги та депресії. Це означає, що шкала Впевненість в собі валідна у вимірянні якості протилежної до тривоги та депресивних симптомів.

Зважаючи на задовільні показники надійності (внутрішньої узгодженості) та критеріальної валідності, вважаємо, що в дослідженні можна використати модифіковану методикою CSAI-2 для дослідження тривожності психолога-початківця перед виконанням робочих обов'язків.

Для перевірки впливу ймовірних причин тривожності у психологів-початківців аналізувався зв'язок між даними зібраними в інтерв'ю та методик, використаних для діагностики тривожності. В залежності від запропонованого варіанта відповіді на анкетні запитання використовувались різні статистичні коефіцієнти. У випадку дихотомічних альтернатив (так/ні) використовувался критерій Манна-Уїтні для незалежних вибірок. Якщо варіант відповіді передбачав інтервальну шкалу – використовувался коефіцієнт кореляції за Спірменом.

В табл. 3 наведені достовірні зв'язки, які виявлені на основі кореляції відповідей на питання анкети та шкал для діагностики тривожності. Варто зазначити, що кореляції за окремими питаннями анкети та методиками діагностики тривожності вивчалися лише серед тих психологів-початківців, які вже мали досвід консультування.

З табл. 3 видно, що тривожність у психологів-початківців залежить від досвіду роботи. Чим більший досвід надання психологічних консультацій в різному форматі роботи – тим нижчою є тривога та тривожність. Також, на тривогу та тривожність впливає суб'єктивна оцінка достатності знань для проведення консультативної роботи.

Більш високі симптоми тривоги (HADS) характерні психологам-початківцям, які мали клієнтів не задоволених наданими рекомендаціями, та зазначили про інтенсивні негативні переживання після обговорення випадку. Вважаємо, що вказаний зв'язок можна пояснити тим, що психологи-початківці з симптомами тривоги є більш чутливими до небезпеки (зворотньому зв'язку від клієнта та колег, який може загрожувати уявленням про професійність).

Ситуативна тривога більш характерна для психологів-початківців, які відчувають дефіцит підтримки зі сторони колег та відчувають зауваження від них як критичні.

Тривога, тривожність та професійна тривога у психологів-початківців тісно пов'язана з суб'єктивним сприйняттям: власної готовності працювати з клієнтами та відповідності професійним стандартам. Низька тривожність та висока впевненість в собі асоційована з більш високою оцінкою власної готовності до виконання професійних обов'язків та професійної відповідності. Тоді як, висока тривога, – більш характерна для психологів-початківців, які більш негативно оцінюють власну готовність працювати з клієнтами, відповідність професійним стандартам.

В табл. 4 представлені достовірні зв'язки між питаннями запропонованої анкети та методиками вивчення тривожності виявлені на основі критерія Манна-Уїтні.

З табл. 4 видно, що менший рівень тривоги характерний для психологів-початківців у яких зустрічається відчуття, «я точно знаю як допомогти клієнту» та які мають високу відповідальність за результат психологічного консультування. З теоретичної точки зору, ці особливості є ознаками помилок в консультуванні. Так, О. Р. Бондаренко пише про «перебільшену турботу за клієнта» (яка призводить до ігнорування індивідуальності клієнта та його власних потреб, які заміщаються цілями поставленими психологом) та про «самоствердження психолога на консультації» (психолог ставить себе вище клієнта, що посилює відчуття сорому у останнього) [1; с. 183]. Таким чином, отримані результати показують, що висока впевненість в собі у психолога-початківця ймовірно асоційована з помилками. Тоді, як ми очікували, що психологи-початківці, які допускають помилки будуть більш тривожні через їх усвідомлення.

Аналіз даних зібраних за допомогою анкети показує, що може бути група психологів-початківців, які (ймовірно) допускаються помилок в консультативному процесі проте не переживають інтенсивних негативних емоцій під час обговорення випадку. Порівняння показників тривожності для цієї групи з початківцями з іншими варіантами відповідей представлено в табл. 5.

З табл. 5 видно, що не зважаючи на ймовірні помилки в роботі деякі психологи-початківці достатньо спокійно почувають себе при обговоренні своїх випадків та мають низькі показники тривоги та депресивних симптомів. Отримані результати можна зрозуміти, як використання окремими психологами механізмів психологічного захисту (такого як заперечення змісту інформації, що несе загрозу), які дозволяють ефек-

Таблиця 3

## Кореляції між запитаннями анкети та методиками діагностики тривожності

Запитання анкети	Варіанти відповідей на питання	Методики та шкали тривожності з якими виявлено достовірні кореляції	Коефіцієнт кореляції
4) Які консультації Ви надавали (очні, онлайн, телефонні, через чат)	0 – не консультував; 1 – один з видів; 2 – декілька видів консул.	STAI, Особистісна тривожність	R = - 0,401*
		STAI, Ситуативна тривожність	R = - 0,402*
		CSAI-2, Когнітивна тривожність	R = - 0,432**
		CSAI-2, Соматична тривожність	R = - 0,526**
		HADS, Тривога	R = - 0,533**
9) Достатність знань	0 – не вистачає; 2 – іноді не вистачає 3 – достатньо	STAI, Особистісна тривожність	R = - 0,418**
		STAI, Ситуативна тривожність	R = - 0,36*
		CSAI-2, Когнітивна тривожність	R = - 0,361*
		CSAI-2, Соматична тривожність	R = - 0,422**
		HADS, Тривога	R = - 0,440**
Випадки, коли клієнт був незадоволений рекомендаціями	0 – ні; 1 – іноді; 2 – часто	HADS, Тривога	R = - 0,414*
Підтримка колег	0 – ні; 1 – іноді; 2 – часто	STAI, Ситуативна тривожність	R = - 0,448*
Зауваження колег засмучують	0 – ні; 1 – іноді; 2 – часто	STAI, Ситуативна тривожність	R = 0,384*
21) Власна оцінка готовності працювати	Від 1 – абсолютно не готовий До 7 – повністю готовий	STAI, Особистісна тривожність	R = - 0,61**
		STAI, Ситуативна тривожність	R = - 0,55**
		CSAI-2, Когнітивна тривожність	R = - 0,513**
		CSAI-2, Соматична тривожність	R = - 0,522**
		CSAI-2, Впевненість в собі	R = 0,58**
		HADS, Тривога	R = - 0,61**
		HADS, Депресія	R = - 0,442**
25) Оцінка відповідності проф. стандартам	Від 1 – абсолютно не відповідний До 7 – повністю відповідний	STAI, Особистісна тривожність	R = - 0,59**
		STAI, Ситуативна тривожність	R = - 0,54**
		CSAI-2, Когнітивна тривожність	R = - 0,43**
		CSAI-2, Соматична тривожність	R = - 0,58**
		CSAI-2, Впевненість в собі	R = 0,45**
		HADS, Тривога	R = - 0,59**
		HADS, Депресія	R = - 0,39*
27) Негативні переживання після обговорення випадку	1 – дуже інтенсивні; 2 – достатньо інтенсивні; 3 – помірні	HADS, Тривога	R = - 0,395**

Примітка: \* - рівень достовірності  $p < 0,05$ ; \*\* - рівень достовірності  $p < 0,01$

Джерело: розроблено авторами

Таблиця 4

## Достовірні відмінності між запитаннями анкети та методиками діагностики тривожності

Запитання анкети	Методики та шкали тривожності з якими виявлено достовірні кореляції	Варіанти відповідей на питання	Середні значення за методик.	Статистика Манна-Уїтні
20) Чи зустрічалось відчуття, що точно знали як допомогти клієнту?	CSAI-2, Когнітивна тривожність	Не зустрічалось	24,13	U = 85,5; $p < 0,01$
		Зустрічалось	19,9	
	HADS, Тривога	Не зустрічалось	10,8	U = 117,5; $p < 0,05$
		Зустрічалось	8,6	
24) Ви повністю відповідальні за результат психологічного консультування?	STAI, Ситуативна тривожність	Ні	48,8	U = 91; $p < 0,01$
		Так	42,2	
	CSAI-2, Соматична тривожність	Ні	20,5	U = 92; $p < 0,01$
		Так	16,5	
	CSAI-2, Впевненість у собі	Ні	20,6	U = 110; $p < 0,05$
		Так	23,8	

Джерело: розроблено авторами

Таблиця 5

## Показники тривоги серед психологів-початківців, які ймовірно допускають помилки в роботі та мають помірні негативні емоції при обговоренні випадків

Методики дослідження	Середні значення в групах психологів-початківців		Статистика Манна-Уїтні
	Дали всі три вказані відповіді: точно знають як допомогти (пит. 20), відповідають за результат роботи (пит. 24), помірні негативні переживання при обговоренні випадку (пит. 27)	Психологи-початківці, які дали інші варіанти відповіді на питання 20, 24, 27	
STAI, Ситуативна тривожність	37,1	46,6	U = 21; p < 0,01
STAI, Особистісна тривожність	37,3	48,2	U = 23; p < 0,01
CSAI-2, Соматична тривожність	13,6	18,8	U = 21; p < 0,01
HADS, Депресія	5,1	7,6	U = 36; p < 0,05

Джерело: розроблено авторами

тивно долати тривожність. Можна допустити, що низька тривожність знижує здатність до конструктивного критичного погляду на професійну діяльність.

**Висновки з проведеного дослідження.** В дослідженні запропонована методика для діагностики тривоги психолога-початківця перед проведенням психологічної консультації та анкети для дослідження причин тривожності. Підтверджено, що висока тривожність та тривога пов'язані з відсутнім досвідом практичної роботи, сприйняттям своїх теоретичних знань як недостатніх для професійної діяльності, низькою оцінкою своєї готовності працювати з клієнтами та відповідності професійним стандартам. Більш висока тривога у психологів-початківців також пов'язана з відсутністю достатньої підтримки з боку колег, з ознаками недосконалої професійної діяльності (клієнти повідомляють про невдоволення рекомендаціями, зауваження колег

засмучують, обговорення випадку викликає інтенсивні негативні емоції).

Також, спостерігається і зворотні процеси – низька тривожність асоційована з ймовірними помилками в роботі.

Отримані результати можуть бути використані в процесі підготовки психологів до професійної діяльності. Для розвитку впевненості в собі важливими є навчальні психологічні консультації в яких психолог-початківець може відчути себе в професійній ролі, застосувати на практиці теоретичні знання. Можливо, корисним буде розвиток навичок спрямування тривожності та напруги під час професійної діяльності в сторону професійного вдосконалення. Важливим здається ознайомлення майбутніх психологів з типовими помилками, під час консультативної роботи, та їх наслідками, основними функціями та завданнями які має виконувати психолог під час роботи з клієнтом.

## Список літератури:

- Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. та ін. Консультативна психологія : підручник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 484 с.
- Заець О., Шаюк, А. Чинники виникнення тривожності у студентів-психологів в процесі професійної підготовки. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2017. Вип. 9. С. 51–52.
- Каложна Є. М. Тривожність як функція адаптаційної активності особистості. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти* : зб. матер. Міжнародної науково-практ. конференції (Тернопіль, 19-20 жовтня 2023 р.). Тернопіль, 2023. С. 326–329.
- Компанець Є. Т., Плескач Б. В. Модифікований, для діагностики тривожності перед наданням психологічної консультації, опитувальник змагальної тривоги (CSAI-2). URL: [https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/modificovanuj\\_csai.pdf](https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/modificovanuj_csai.pdf) (дата звернення: 17.07.2024)
- Компанець Є. Т., Плескач Б. В. Анкета дослідження причин тривожності у психологів-початківців. URL: [https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/anketa\\_pruchin\\_truvoznosti.pdf](https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/anketa_pruchin_truvoznosti.pdf) (дата звернення: 17.07.2024)
- Репетій С. Т. Розвиток духовності особистості майбутнього фахівця: навчально-методичний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 170 с.
- Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 18 с.
- Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
- Martens R., Vealey R. S., Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign: Human kinetics publishers, 1990. 277 p.
- Pereira, M., Rekha, S. Problems, difficulties and challenges faced by counsellors. *International Journal of Indian Psychology*. 2017. № 4 (3). P. 65–72. DOI: <https://doi.org/10.25215/0403.127>
- Zielinska B. Novice therapists difficulties. A literature review. *Psychotherapy*, 2015. No. 1, Vol. 172. P. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.12740/PT/30476>

**References:**

1. Bulakh I. S., Kuzmenko V. U., Pomytkin E. O. ta in. (2014) *Konsultatyvna psykholohiia: pidruchnyk* [Counseling psychology: Tutorial]. Vinnytsia: TOV «Nilan-LTD», 484 p. (in Ukrainian)
2. Zaiets O., Shaiuk A. (2017) Chynnyky vynyknennia tryvozhnosti u studentiv-psykholohiv v protsesi profesiinoi pidhotovky [Factors causing anxiety in psychology students in the process of professional education]. *Psykholohichni doslidzhennia: naukovi pratsi vykladachiv ta studentiv sotsialno-psykholohichnoho fakultetu*, vol. 9, pp. 51–52. (in Ukrainian)
3. Kaliuzhna E. N. (2023) Tryvozhnist yak funktsiia adaptatsiinoi aktyvnosti osobystosti [Anxiety as a function of adaptive activity of personality]. *Aksiopsykholohichni vektory rozvytku suchasnoi osvity: zb. mater. Mizhnarodnoi naukovo-prakt. konferentsii* (Ternopil, 19-20 zhovtnia 2023 r.). Ternopil: TNPU im. V. Hnatiuka, pp. 326–329. (in Ukrainian)
4. Kompanets Ye. T., Pleskach B. V. Modyfikovanyi, dlia diahnozyky tryvozhnosti pered nadanniam psykholohichnoi konsultatsii, opytuvalnyk zmahalnoi tryvohy (CSAI-2) [Modified Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) for the diagnosis of anxiety before the beginning of psychological counseling]. URL: [https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/modificovanuj\\_csai.pdf](https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/modificovanuj_csai.pdf) (accessed: 17.07.2024)
5. Kompanets Ye. T., Pleskach B. V. Anketa doslidzhennia prychn tryvozhnosti u psykholohiv-pochatkiivtsiv [List of questions for the study of the causes of anxiety in novice psychologists]. URL: [https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/anketa\\_pruchin\\_truvozhnosti.pdf](https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/anketa_pruchin_truvozhnosti.pdf) (accessed: 17.07.2024)
6. Repetii S. T. (2017) *Rozvytok dukhovnosti osobystosti maibutnoho fakhivtsia: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Development of the spirituality of the personality of the future specialist: educational and methodological manual]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova, 170 p. (in Ukrainian)
7. Khalik O. O. (2010) *Tryvozhnist yak chynnyk dezadaptatsii praktychnykh psykholohiv-pochatkiivtsiv* [Anxiety as a factor of novice psychologists' desadaptation] (PhD Thesis), Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova, 18 p. (in Ukrainian)
8. Shapar V. B. (2007) *Suchasnyi tlumachnyi psykholohichni slovnyk* [Modern Explanatory Psychological Dictionary]. Kharkiv: Prapor, 640 p. (in Ukrainian)
9. Martens R., Vealey R.S., Burton D. (1990) *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human kinetics publishers. 277 p.
10. Pereira, M., Rekha, S. (2017) Problems, difficulties and challenges faced by counsellors. *International Journal of Indian Psychology*, no. 4(3), pp. 65–72. DOI: <https://doi.org/10.25215/0403.127>
11. Zielinska B. (2015) Novice therapists difficulties. A literature review. *Psychotherapy*, no. 1, vol. 172, pp. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.12740/PT/30476>